

## **MENDIZALETASUNA**

### **JOSTETA JARDUERAK**

#### **MENDIKO IRTENALDIAK**

Mendi-irteerak gure lurraldeko mendietara egingo diren egun osoko txangoak dira, gure geografia, ingurumena eta kultura ezagutzeko. Halaber, finalisten jaia kategoria guztietako parte-hartzaileekin egingo den jaialdia da, eta honako jarduera hauek izango ditugu denon gozamenerako:

- Kategorien araberako ibilbideak.
- Rokodromoa eta tirolina.
- Tailerrak.
- Sari-banaketa.
- Erakusketak, musika, etab.

#### **1.- IZEN EMATEA**

Parte hartzeko prestakuntzako mendiko kirol jardueran parte hartu nahi duten erakundeek jarduera hastapen eta jostetarako inskripzio-orria behar bezala bete, eta Eskola Kiroleko bulegotan aurkeztu behar dute.

Erakundearen inskripzioa egiterakoan, nahitaez adierazi beharko da mendiko jarduera koordinatzeaz arduratuko denaren izena.

#### **2. IRTEEREN EGUTEGIA.**

Umetxoan, ume eta gaztetxoan kategorietako mendira irteerak lau ordu inguruko txangoak izaten dira (guztira) eta horietan desnibela 400 eta 600 metro artekoa izaten da.

## **MONTAÑA**

### **ACTIVIDADES RECREATIVAS**

#### **SALIDAS DE MONTAÑA**

Las salidas de montaña consisten en una excursión de 1 día de duración por diferentes montañas de nuestro territorio donde conoceremos nuestra geografía, medio ambiente y cultura. Así mismo la fiesta de finalistas consiste en una jornada festiva donde nos reunimos todos/as los/las participantes de todas las categorías para disfrutar de diversas actividades:

- Itinerarios según categorías.
- Rocódromo y tirolina.
- Talleres.
- Reparto de premios.
- Exposiciones, música, etc.

#### **1.- INSCRIPCION**

Las Entidades interesadas en participar en la Actividad Deportiva Formativa de Participación de Montaña, deberán presentar el boletín de inscripción en Actividades de iniciación y recreativas debidamente cumplimentado en las Oficinas de Deporte Escolar.

Al realizar la inscripción de la Entidad, es obligatorio indicar el nombre de la persona responsable de coordinar la Actividad de Montaña

#### **2. PROGRAMA DE LAS SALIDAS.**

Las salidas de montaña de las categorías benjamin, alevín e infantil consisten en una excursión de unas cuatro horas (en total) y un desnivel entre 400 y 600 metros.

Las salidas de montaña de las categorías cadete y

Kadete eta gazteen kategorietako mendira irteerak mendiko txango edo ibilaldia izaten dira, gutxi gorabehera sei ordukoa eta horietan desnibela 800 eta 1.200 metro artekoa izaten da.

1997an jaio diren gaztetxoek, nahi badute, goragoko kategoriako jarduerak egiteko eskabidea egin dezakete, hala maila indibidualen nola taldeka, baldin eta gurasoen bidezko baimena badute.

### 3. PARTAIDETZA

Mendiko jarduera jostetan inskribatutako erakundeetako kirolariek bakarrik parte hartu ahal izango dute, eta urte hauetan jaiotakoak izango dira:

Umetxoak: 2000/01  
Umeak: 1998/99  
Gaztetxoak: 1997/96  
Kadeteak: 1995/94  
Gazteak: 1993/92

Txikienen kategorian laguntzaile-arduradun batek eman behar du izena kirolarien bosteko talde bakoitzeko eta nagusien kasuan batek / zortziko

### 4. INSKRIPZIOA/KUOTA

Umetxoan, ume eta gaztetxoan irteeretan izena emateko kuota 1.90 €koa da parte hartzaile eta irteera bakoitzeko. Eskola Kirola Atalak irteeraren gainerako zenbatekoa ordaintzen du.

Kadete eta gazteen irteeretan izena emateko kuota 2,50 €koa da parte hartzaile eta irteera bakoitzeko.

Irteerak egiteko inskripzioak irteera horren aurreko astean egingo dira, Mendiko Bizkaiko Federazioan eta era honetan:

juvenil consisten en una excursión de montaña de unas seis horas y un desnivel entre 800 y 1200 metros

Los infantiles nacidos en el 1997 que lo deseen podrán solicitar el paso a las actividades de la categoría superior, tanto individualmente como colectivamente siempre y cuando tengan el permiso paterno correspondiente .

### 3 PARTICIPACION.

Podrán participar únicamente deportistas pertenecientes a las Entidades inscritas en las actividades recreativas y nacidos en los años:

Benjamin: 2000/01  
Alevín: 1998/99  
Infantil: 1997/96  
Cadete: 1995/94  
Juvenil: 1993/92

Deberá inscribirse un acompañante-responsable por cada cinco deportistas en la categoría de menores y uno/ ocho en la de mayores.

### 4. INSCRIPCION/CUOTA.

La cuota de inscripción para la salida de benjamines, alevines e infantiles es de 1.90 € por participante y salida, subvencionando la Sección de Deporte Escolar el resto del importe de la salida.

La cuota de inscripción para la salida de cadetes-juveniles será de 2.50 €por participante y salida.

Las inscripciones para las salidas se realizarán, durante la semana anterior a la salida, en la Federación Vizcaína de Montaña de la siguiente manera:

- Parte hartzeko oinarritzko fitxa betetzea:
  - **Parte-hartzailearen izen-abizenak.**
  - **Ikastetxearen edo erakundearen izena.**
  - **Jaioteguna.**
  - **Bizilekua.**

Jarduera bakoitzari dagokion sarrera inskribatzean egin behar da, eta ordainketaren frogagiria 944.443.562 fax zenbakira bidali behar da irteeraren aurreko osteguna baino lehen. Kopurua Euskadiko Kutxako kontu honetan ordaindu behar da: erakundea 3035, sukurtsala 0246, kontrol digituak 40, kontua 2460008709. Kontu honetan sartzen diren kopuruak antolatzaileek zerbait oker eginez gero soilik itzuliko dira.

Aldi berean, inskripzioa Interneten bidez egingo da, beti ere mugako ordua baino lehenago (asteazkena, 21:00etan), ondoko helbidean: **mendieskolakirola@yahoo.es**.

Tramite honetan esku hartzaileen kopuru osoa jakinarazi behar da (kirolariak + laguntzaileak) eta baita bilketa non egin behar den ere (asteazken arratsaldean). Federazioak, bitarteko bera erabiliz, bilketa egiteko ordua jakinaraziko du (8:00ak eta 8:30en artean, irteeren arabera).

- - Cumplimentar la ficha base de participación:
  - **Nombre y apellidos del participante.**
  - **Nombre del centro o entidad.**
  - **Fecha de nacimiento.**
  - **Lugar de residencia.**

El ingreso correspondiente a cada actividad se realizará a la vez que la inscripción y se enviará el justificante de pago (fax 944.443.562) antes del jueves anterior a la salida. en la Caja Laboral Popular, Entidad 3035, Sucursal 0246, Control 40 nº cta. 2460008709. Las cantidades ingresadas solo se devolveran en caso de error por parte de los organizadores.

Se realizará la inscripción a través de internet , antes de la hora limite (miércoles a las 21 horas ) en la dirección siguiente: **mendieskolakirola@yahoo.es**.

En este trámite se comunicará el número total de participantes (deportistas + acompañantes ) y el lugar de recogida, posteriormente (el miércoles por la tarde ) la Federación comunicará , utilizando el mismo medio, la hora de recogida (entre las 8.00 y las 8.30 según las salidas ).

## 5.- EGUTEGIA

Umetxo, ume eta gaztetxoek kategorietako parte hartzaileentzako mendi irtenaldien egutegia eta zonen banaketa honako hauek izango dira:

1. EREMUA.- BILBO, ENKARTERRI.
2. EREMUA.- EZKERRALDEA, MEATZALDEA.
3. EREMUA.- URIBE KOSTA
4. EREMUA.- URDAIBAI, DURANGALDEA, LEA-ARTIBAI.
5. EREMUA.- IBAIZABAL, URDUÑA, ARRATIA.

## 5.- CALENDARIO

Para los participantes pertenecientes a las categorías benjamín, alevín e infantil, el calendario de las salidas de montaña y zonas en los que se divide a los participantes en las mismas, es el siguiente:

- ZONA 1.- BILBAO, ENCARTACIONES**  
**ZONA 2.- MARGEN IZQUIERDA, ZONA MINERA.**  
**ZONA 3.- URIBE KOSTA.**  
**ZONA 4.- URDAIBAI, DURANGUE-SADO, LEA-ARTIBAI.**  
**ZONA 5.- IBAIZABAL, ORDUÑA, ARRATIA.**

FECHA	ZONAS	SALIDA
04/10/2009	1-2-3-4-5	ARRALDE 708 m (ZEANURI)
18/10/2009	1	UBIETA/ZIPAR 635 m (GALDAMES)
25/10/2009	2	
08/11/2009	3-5	
15/11/2009	4	
22/11/2009	1	TONTORRAMENDI 386m (BERRIATUA-MUTRIKU)
29/11/2009	2	
20/12/2009	3-5	
17/01/2010	4	
24/01/2010	1	ERMUA 289 m (GORLIZ)
31/01/2010	2	
07/02/2010	3-5	
14/02/2010	4	
28/02/2010	1	BARGORRIKO ATXA 541m (DIMA)
07/03/2010	2	
14/03/2010	3-5	
28/03/2010	4	
18/04/2010	1	TXARLAZO 708m (ORDUÑA/VILLALBA DE LOSA)
25/04/2010	2	
02/05/2010	3-5	
09/05/2010	4	
16/05/2010	1-2-3-4-5	FIESTA FINALISTAS

**Kadete** eta **gazteen** kategoriako parte hartzaileentzako egutegia hau izango da:

El calendario para los participantes pertenecientes a las categorías **cadete** y **juvenil** es el siguiente:

FECHA	ZONA	SALIDA
04/10/2009	todas	<b>ARRALDE 708 M (Zeanuri)</b>
08/11/2009	todas	<b>BERIAIN 1346m (Ergoiena/Uharte Arakil)</b>
20/12/2009	todas	<b>UNTZILAITZ 934m (Mañaria)</b>
17/01/2010	todas	<b>GANEKOGORTA 998m (Bilbo)</b>
14/02/2010	todas	<b>BURGEÑO 1043m (Karrantza/Mena)</b>
14/03/2010	todas	<b>LARRUNARRI/TXINDOKI 1346m (Amezketza/Abaltzisketa/Emirio-Aralar)</b>
18/04/2010	todas	<b>GORBEIA 1481m /Zeanuri/Zulla)</b>
16/05/2010	todas	<b>FIESTA FINALISTAS</b>

Erakunde bakoitza egutegiaren arabera dagozkion irtenaldietara baino ezin daiteke joan.

Cada Entidad, solamente podrá acudir a las salidas que le corresponda según el calendario.

Finalisten jaiari dagokion irteeran erakunde bakoitzak inskribatu ahal dituen parte hartzaileen kopuruak ezin gaindi dezake erakunde horrek sei aurreko irteeretan inskribatu dituen parte hartzaileen batezbesteko kopurua.

El número de participantes, que podrá inscribir cada entidad para la salida correspondiente a la fiesta de Finalistas, no podrá ser superior a la media de los y las participantes inscritos/as por dicha entidad en las seis salidas anteriores.

## 6.- MATERIALA

Parte-hartzaile bakoitzak honako material hau eraman behar du:

- Motxila bana, bakoitzak irteera daraman materiala garraiatzeko modukoa.
- Mendiko edo trekking motako botak (ez da gomendatzen

## 6.- MATERIAL

El material que tiene que llevar cada participante es:

- Mochila individual que permita llevar el material individual correspondiente a la salida.
- Botas de monte o tipo trekking (las zapatillas deportivas están



kiroleko zapatilak eramatea, ez dute orkatila ondo eusten eta)

- Txanoa eta eguzkitako betaurrekoak.
- Eguzkitako krema eta ezpain-babesa.
- Bero mantentzeko arropak eta zira.
- Polainak (euria bada).
- Kantinplora (“errefreskoen” litro eta erdiko plastikozko botila bat nahikoa da).
- Hamaiketakoa.

Autobuserako garrantzitsua eta nahitaezkoa da material hau eramatea:

- Plastikozko poltsa bat (arropak eta oinetakoak gordetzeko).
- Aldatzeko arropak eta algarriak.
- Autobuserako oinetako arinak

desaconsejadas porque no sujetan bien el tobillo).

- Gorra y gafas para el sol.
- Crema solar y protector labial.
- Ropa de abrigo y chubasquero.
- Polainas (en caso de lluvia)
- Cantimplora (una botella de plástico de litro y medio “tipo refresco” vale perfectamente).
- Comida para media mañana.

Material Importante y obligatorio para el autobús:

- Bolsa de plástico (para guardar la ropa y el calzado).
- Ropa y muda de recambio.
- Calzado ligero para el autobús